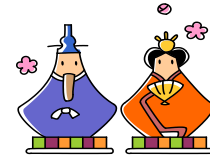


平成28年度 **3月** 給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校

平成29年2月28日

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g
1 (水)	五目あかけうどん 煮干しと青大豆の揚げ煮 オレンジ	ふた肉 油揚げ かまぼこ 昆布 煮干し 大豆 牛乳	こまつな ごぼう にんじん たけのこ ねぎ オレンジ	ソフトめん さつまいも 油 さとう 水あめ ごま	しょうゆ 塩 酒 みりん	702 31.4 19.6 3.6
2 (木)	食パン いちごミックスジャム 小松菜の和風サラダ 豆腐団子スープ	ツナ チーズ とり肉 豆腐 牛乳	こまつな きゅうり キャベツ レモン にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	パン ジャム さとう	しょうゆ 酢 塩 こしょう	581 24.8 19 3.1
3 (金)	五目ちらしずし すまし汁 ひなあられ	とり肉 油揚げ 鶏卵 湯葉 なると のり 牛乳	にんじん しいたけ ごぼう かんぴょう さやえんどう えのきだけ みつば	ごはん 麩 ひなあられ	しょうゆ 塩 酒 みりん	622 23 14.6 3.0
4・5 (土・日)						
6 (月)	麦ごはん 鉄っ子ひじき たららのフライ せんキャベツ 具だくさんみそ汁	ひじき たら 豆腐 たら みそ 牛乳	キャベツ にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう	ごはん おおむぎ 油 パン粉 こんにやく	ソース	642 28.1 17.5 2.1
7 (火)	きりこぶごはん ちぐさ和え にらたま汁	とり肉 油揚げ 鶏卵 ハム 昆布 豆腐 みそ 牛乳	にんじん ごぼう しいたけ もやし グリーンピース なら ほうれん草 えのきだけ	ごはん 油 さとう はるさめ ごま	しょうゆ 酒 塩 酢	640 26.9 18.4 3.0
8 (水)	味噌バターラーメン ナムル いちご	ふた肉 焼豚 みそ 牛乳	にんじん なら ねぎ キャベツ もやし たけのこ コーン にんにく ほうれん草 いちご	中華めん バター 油 ごま さとう ごま油	酒 酢 しょうゆ	612 26.8 18.3 3.6
9 (木)	シュガートースト ハムのマリネ ミネストローネ	ハム ベーコン 牛乳	レタス たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ	パン さとう 油 クリーム バター マーガリン マカロニ じゃがいも	塩 酢 こしょう コンソメ しょうゆ	593 20.5 24.6 3.1
10 (金)	豚丼 ちりめんじゃこ和え 根菜汁	ふた肉 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん おおむぎ しらたき さとう	しょうゆ 酢 みりん	618 26.2 18.9 2.8

3月16~22日の予備日は、学級閉鎖になった学級のみ給食を実施します。
その他の学級はお弁当となります。

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g
11・12 (土・日) 備蓄のレトルトカレーを食べます。						
13 (月)	カレー 福神漬 フレンチサラダ ヨーグルト	ふた肉 ハム ヨーグルト 牛乳	きゅうり レタス にんじん たまねぎ コーン 福神漬	ごはん おおむぎ ドレッシング (フレンチ)		681 19.1 20.6 3.5
14 (火)	紫黒米 鮭の塩焼き 浅漬け 筑前煮 お祝いゼリー	鮭 とり肉 牛乳	はくさい きゅうり にんじん ごぼう しいたけ たけのこ れんこん さやえんどう	ごはん 紫黒米 ごま こんにやく さとう ぜらチン 油	塩 しょうゆ みりん	639 29.5 15.5 2.3
15 (水)	すき焼きうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ カレー和え	ふた肉 かまぼこ 笹かまぼこ(鶏卵) ハム 青のり 牛乳	にんじん しいたけ はくさい ねぎ えのきだけ こまつな もやし ピーマン	ソフトめん さとう 油	しょうゆ 塩 酒 カレー粉	636 32.7 17.4 3.9
16 (木) 予備日 1-3、2-1、2-2、2-3、4-2、5-2、6-2 給食実施						
	コッペパン はちみつ&マーガリン ジャーマンポテト マロニースープ	ベーコン とり肉 牛乳	たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ	パン はちみつマーガリン じゃがいも バター はるさめ	塩 こしょう コンソメ 酒	649 21.2 24.7 3.4
17 (金) 予備日 1-3、2-1、2-2、2-3、4-2、5-2 給食実施						
	麦ごはん 大根サラダ マーボー豆腐	とり肉 豆腐 ふた肉 みそ 牛乳	だいこん 水菜 レタス ねぎ なら たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ にんにく しょうが	ごはん おおむぎ さとう ごま 油 ごま油	酢 しょうゆ	634 26.1 18.9 2.1
18・19 (土・日) 20 (月) 春分の日						
21 (火) 予備日 1-3、2-1、2-2、2-3、4-2、5-2 給食実施						
	チキンピラフ ごまドレッシングサラダ 野菜スープ チーズ	とり肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース レタス マッシュルーム パセリ きゅうり コーン キャベツ	ごはん バター ごま ドレッシング(ごま) じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	623 20.1 20.3 2.5
22 (水)	予備日 お弁当					
23 (木)	修・卒業式					

※都合により献立を変更する場合があります。

3月の平均栄養価	633	栄養所要量の基準量	640
	25.4		24
	19.1		19.6
	3.0		2.5